

Concetto di sicurezza COVID-19 Paradiso in movimento

Aggiornato il 15.09.2020

Riferimento:

- Ufficio federale della sanità pubblica
- Ufficio federale dello sport
- Ufficio del medico cantonale

Devono essere rispettate tutte le prescrizioni delle autorità federali e delle autorità cantonali in materia di igiene e di distanza sociale, in particolare:

- Solo le persone sane e prive di sintomi possono partecipare alle lezioni di Paradiso in Movimento. Partecipanti e monitori con sintomi di malattia non possono partecipare alle lezioni.
- I partecipanti si presentano alla lezione con le mascherine.
- Mantenere la distanza prima e dopo l'allenamento: una distanza minima di 1.5 m tra una persona ed un'altra deve essere osservata nello spostamento per recarsi all'allenamento, all'arrivo alla palestra, durante le discussioni in l'allenamento, dopo l'allenamento, nel tragitto di rientro a casa.
- Lavarsi accuratamente le mani con il sapone e disinfettarsi le mani prima e dopo l'allenamento.
- Divieto dei genitori così come persone non direttamente coinvolti negli allenamenti di recarsi sul luogo dell'allenamento. Questo vale anche per il pagamento ai corsi.
- I genitori o persone non direttamente coinvolte nell'allenamento devono rimanere sul piazzale, con mascherina e distanza sociale di almeno 1.5 metri.
- È vietato l'utilizzo degli spogliatoi, delle docce e dei servizi igienici.
- Gli attrezzi (grandi e piccoli) vengono disinfettati prima e dopo l'allenamento.
- È vietato l'utilizzo dei tappetoni.
- I tappeti piccoli possono essere utilizzati da un solo partecipante e sanificati alla fine dell'utilizzo individuale.
- Il piccolo materiale essere utilizzati da un solo partecipante e sanificati alla fine dell'utilizzo individuale.
- È proibito l'utilizzo del minitrampolino.
- Il pavimento della palestra viene disinfettato da monitor prima e dopo l'allenamento.
- Il monitor per ciascuna lezione redige l'elenco di presenza agli allenamenti per consentire di rintracciare le persone che sono state a stretto contatto con le persone infette. Ciascuna lista viene conservata per 14 giorni.

- Non sono possibili sport di contatto.
- Nella attività in acqua deve essere garantito uno spazio disponibile di 4 m2 a partecipante.
- Le norme di distanziamento sociale per gli altri corsi è di 2m tra le persone e 1 persona ogni 10 m2.
- Per il corso di ballo non è concesso il ballo in coppia.
- Numero massimo di partecipanti per corso:

Body Tone: 18

Pilates: 15

Yogaflex: 15

Ballo: 18

Ginnastica dolce: 15

Nuoto: 8

Acquagym: 12

Kids Gym: 15

Attrezzistica: 15

Pallavolo: 18